

■今月のもくひょう

感謝して食べよう

10月

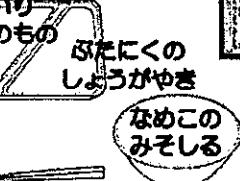
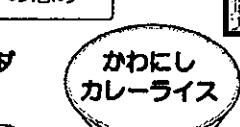
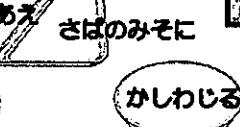
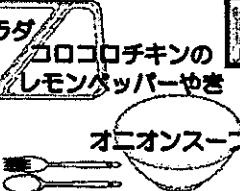
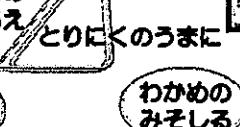
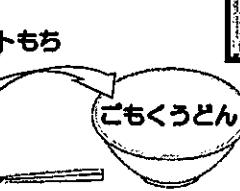
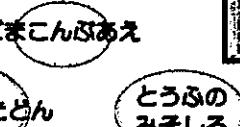
令和5年10月
小学校Bコース



帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

給食だより

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー表示
2日 (月)	きりぼしだいこんの にもの おさかなと やさいのステーキ わかめごはん ジャガイもの みそしる	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ	ながねぎ	
	おさかなとやさいのステーキ		たら	にんじん、コーン、えだまめ	
	きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ、さつまあげ	だいこん、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
3日 (火)	だいこんナムル チンジャオロース ごはん もやしのちゅうかスープ	ごはん	ぶたにく	もやし、ながねぎ	小麦
	チンジャオロース もやしのちゅうかスープ		ぶたにく	ピーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ	小麦
	だいこんナムル			だいこん、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
4日 (水)	オニオンドレッシング サラダ やさいコロッケ パンパン クリームシチュー	ブランパン	ブランパン		卵・乳・小麦
	クリームシチュー	じゃがいも	とりにく、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ	乳・小麦
	やさいコロッケ	じゃがいも		にんじん、コーン	小麦
	オニオンドレッシングサラダ		とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
5日 (木)	もやしのごまあえ とりそぼろどん キャベツの みそしる	とりそぼろどん	ごはん	しいたけ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	小麦
	キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ	
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
6日 (金)	フルーツしらたま ほそめん パスタ	わふうスープスパゲティ	ほそめんパスタ	えのきだけ、たまねぎ、にんじん	小麦
	フルーツしらたま	しらたまもち、ゼリー	ぶたにく		
	牛乳		牛乳	もも、パイン、ナタデココ	
				牛乳	乳
10日 (火)	いちばの フルーツポンチ おひひろいちば ぶたジン ごはん だいこんの みそしる	ごはん だいこんのみそしる おひひろいちばぶたジン いちばのフルーツポンチ 牛乳	ごはん とうふ ぶたにく	だいこん、ながねぎ たまねぎ、にんじん、もやし もも、なし、パイン、ぶどう、さくらんぼ、 ナタデココ	小麦
				牛乳	乳
11日 (水)	ツナマヨサラダ いちごジャム いちごジャム スライスパン	スライスパン～いちごジャム～ キャベツとハムのスープ ジャーマンポテト ツナマヨサラダ 牛乳	スライスパン いちごジャム ハム ベーコン ツナ 牛乳	キャベツ、にんじん、バセリ たまねぎ にんじん、きゅうり、コーン	小麦
					乳
12日 (木)	マーボーどうふ ぎょうざ ごはん わかめスープ	ごはん わかめスープ ぎょうざ マーボーどうふ 牛乳	ごはん わかめ ぎょうざのかわ とうふ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ、にら しいたけ、にんじん、たけのこ	小麦
				牛乳	乳
13日 (金)	ちくわのいそべあげ うどん かしわうどん	かしわうどん ちくわのいそべあげ 牛乳	うどん ちくわ、あおのり 牛乳	にんじん、しいたけ、ながねぎ ちくわ、あおのり	小麦
					乳
16日 (月)	あますだれにくだんご チャーハン しょうゆ ワンタンスープ	チャーハン しょうゆワンタンスープ あますだれにくだんご 牛乳	ごはん ワンタン ひとり2コです♪	ながねぎ、にんじん、しいたけ、コーン メンマ、もやし、チンゲンサイ たまねぎ	小麦
					乳
17日 (火)	キャベツのうめあえ たらあおのりフライ ごはん とうふとわかめの すまじる	ごはん とうふとわかめのすまじる たらあおのりフライ キャベツのうめあえ 牛乳	ごはん とうふ、わかめ たら、あおのり 牛乳	ながねぎ キャベツ、えだまめ、うめぼし	小麦
					乳
18日 (水)	ダイコーンマリネ ポークチャップ ごくとうパン ジュリエンヌスープ	こくとうパン ジュリエンヌスープ ポークチャップ ダイコーンマリネ 牛乳	こくとうパン ベーコン ぶたにく 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バセリ たまねぎ、えだまめ だいこん、きゅうり、コーン、にんじん	卵・乳・小麦
					乳

19 日 (木)	いとかまいり わかめのすのもの 	ごはん なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき いとかまいりわかめのすのもの 牛乳	ごはん なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき いとかまいりわかめのすのもの 牛乳	とうふ ぶたにく ごま 牛乳	だいこん、なめこ、ながねぎ えだまめ わかめ、いとかまぼこ 牛乳	
	パンパンジーサラダ 	しおラーメン 	パンパンジーサラダ 	ラーメン 牛乳	ぶたにく ごま 牛乳	メンマ、もやし、にんじん、ながねぎ きゅうり、にんじん、だいこん 牛乳
20 日 (金)	トカブチの恵み 	トカブチの恵み～おひひろふるさと給食～ かわにしカレーライス コーンサラダ 牛乳	トカブチの恵み かわにしカレーライス コーンサラダ 牛乳	ごはん、じゃがいも 牛乳	ぎゅうにく 牛乳	たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり 牛乳
	もやしのポンずあえ 	ごはん かしわじる さばのみそに もやしのポンずあえ 牛乳	ごはん かしわじる さばのみそに もやしのポンずあえ 牛乳	ごはん 牛乳	とりにく さば かつおぶし 牛乳	にんじん、なめこ、ながねぎ もやし、こまつな 牛乳
25 日 (水)	まめまめサラダ 	コッペパン オニオンスープ コロコロチキンのレモンペッパー焼き まめまめサラダ 牛乳	コッペパン オニオンスープ コロコロチキンのレモンペッパー焼き まめまめサラダ 牛乳	コッペパン とりにく ごま 牛乳		卵・乳・小麦 たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ 小麦
	はくさいのおかあえ 	ごはん わかめのみそしる とりにくのうまに はくさいのおかあえ 牛乳	ごはん わかめ とりにく、こうやどうふ、ちくわ かつおぶし 牛乳	ごはん わかれ 牛乳		たまねぎ、ながねぎ にんじん、こんにゃく、さやいんげん はくさい、にんじん 牛乳
27 日 (金)	きなこポテトもち 	ごもくうどん きなこポテトもち 牛乳	ごもくうどん きなこ 牛乳	うどん じゃがいも 牛乳	とりにく、あぶらあげ きなこ 牛乳	にんじん、なめこ、ながねぎ 小麦
	30 日 (月)	あんかけどん くりコロッケ ちゅうかふうかいそうサラダ 牛乳	あんかけどん くりコロッケ ちゅうかふうかいそうサラダ 牛乳	ごはん じゃがいも、くり、さつまいも こんぶ 牛乳	ぶたにく 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、だけのこ、きくらげ 小麦
31 日 (火)	ごまこんぶあえ 	カラフルぶたどん とうふのみそしる ごまこんぶあえ 牛乳	カラフルぶたどん とうふのみそしる ごま 牛乳	ごはん とうふ、あぶらあげ ごま 牛乳	ぶたにく とうふ、あぶらあげ こんぶ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン ながねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん 牛乳
						小麦

*魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。

*調味料や添え物には下線を記入しています。

*新しいメニューには、マークがつきます。

*材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。

*給食費は食材購入の大切な財源です。忘れないで納入しましょう。

アレルギー表示欄は
えび、かに、くるみ、小麦、
そば、卵、乳、落花生
上記8品目のみ表示しています。

10月の平均値	エネルギー	625 kcal
	たんぱく質	25.0 g
	脂 質	21.6 g

～10月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・大根
 - ・人参
 - ・玉葱
 - ・じゃが芋
 - ・白菜
 - ・キャベツ
 - ・小松菜
 - ・枝豆
 - ・大豆
 - ☆コーン
 - ・きゅうり
 - ・チンゲン菜
- 帯広（斎藤さん）
帯広（泉さん）、道内
帯広（中村さん）
帯広
十勝、道内
帯広（泉さん）、道内
道内
十勝
帯広
十勝
十勝
道内

- ・ピーマン
- ・長葱
- ・さやいんげん
- ・もやし

道内
帯広、道内
十勝
十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐
- ・油揚

十勝
十勝

<調味料・その他>

- ☆しょうゆ
- ☆白しょうゆ
- ☆赤みそ
- ☆白みそ
- ☆でん粉
- ・ご飯
- ☆パン（小麦）
- ☆うどん（小麦）
- ☆ラーメン（小麦）

十勝
十勝
十勝
十勝
十勝
道内
帯広
帯広
帯広

☆マークが付いている食材は年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
[http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/から、](http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/)
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧ることができます。

【Bコース】帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、
栄、花園、啓北、川西、大正、愛國

